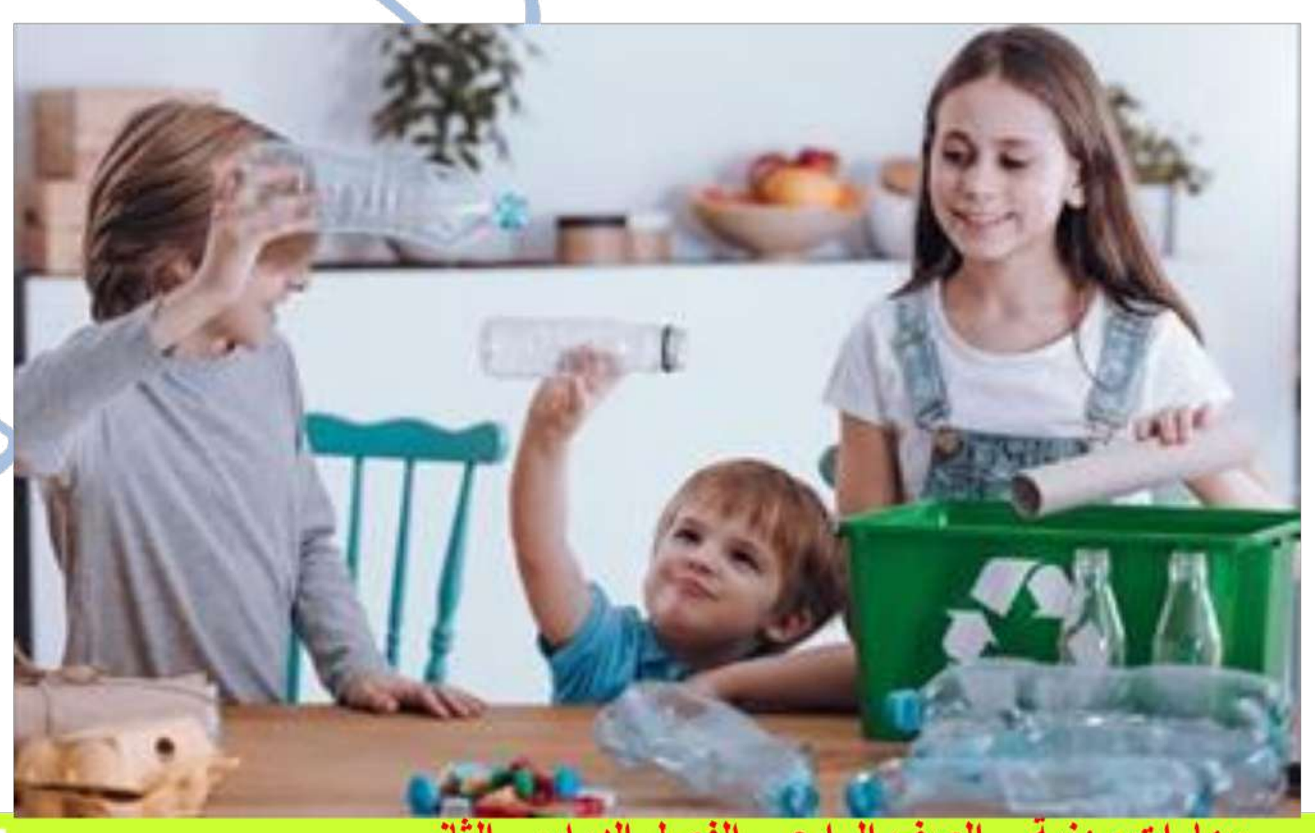


مهارات مهنية

الصف الرابع

الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٤ / ٢٠٢٥



المحور الثالث (١) وجبة غذائية متوازنة

تحقيق التوازن في الطعام اليومي:

- يتألف (يتكون) طبق الكشري من:

(العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة)

ويمكن تناول السلطة مع هذا الطبق، وهذه وجبة غذائية متوازنة.

- عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، أي أن تتضمن الوجبة مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة في الوجبات الثلاثة الرئيسة، والوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.
- الفاكهة والخضروات جزء مهم من النظام الغذائي، ويجب أن توجد مع كل وجبة غذائية، والحبوب الغذائية مهمة وهي موجودة في:

(الخبز الأسمر (القمح)، والبرغل، والأرز، والحمص)

- احرص دائمًا على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن.
- من المهم أيضًا أن تمارس التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا.
- يجب أن تحرص على شرب ٨ أكواب من الماء النقي والنظيف يوميًا يُساعد الجسم على التخلص من السموم.

نصائح مهمة:

(١) تناول كميات من الخضروات والفاكهة.

(٢) تناول كميات أقل من الحلوى.

(٣) اشرب الماء النظيف.

(٤) تناول اللحوم الخالية من الدهون.

(٥) تناول الأطعمة غير المقلية في الزيت.

(٦) لا تضف إلى طعامك الكثير من الملح أو السكر أو الزيت.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) يساعدنا شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم.( )

(٢) يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا. ( )

(٣) تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال. ( )

(٤) الكشري مع السلطة وجبة غذائية صحية ومتوازنة. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) شرب (٨) أكواب من الماء يوميًا يُساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (ج) الكربوهيدرات (د) السموم

(٢) يجب أن نتناول كمية قليلة من ....

(أ) الحلوى (ب) الفاكهة (ج) الخضروات (د) السلطة

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يجب ممارسة .... يوميًا للحفاظ على صحتنا.

(٢) يجب أن نتناول كميات قليلة من ....

(٣) عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) تناول الماء النظيف	– تحافظ على صحتنا. ( )
(٢) ممارسة الرياضة يوميًا	– من الدهون. ( )
(٣) يجب أن تكون اللحوم خالية	– يطرد السموم من الجسم. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي:

– كم عدد أكواب الماء التي يجب ان نتناولها يوميًا؟

– ....

المحور الثالث (٢) العناصر الغذائية

– يجب أن نحصل على أنواع العناصر الغذائية كلها عند تناول أي وجبة غذائية.

أنواع العناصر الغذائية:



(١) الكربوهيدرات: (تشمل النشويات والسكريات)

– توجد النشويات في: الحبوب والأرز وبعض الخضروات مثل البطاطس.
– توجد السكريات بشكل طبيعي في: الفواكه والعسل.
* يُحول الجهاز الهضمي الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز الذي يزودنا بالطاقة.

(٢) البروتينات:

الجبن – الزبد - القشدة

– توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.
* يحتاج الجسم إلى البروتينات لبناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف (يفسد) منها.

(٣) الألياف: (مواد غير قابلة للهضم)

– توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات (العدس والفول...) والخضروات والفاكهة.
* مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

(٤) الفيتامينات:

– منها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويوجد في البيض والسمك.
– ومنها فيتامين C الذي يوجد في بعض الخضروات ويقوي مناعة الجسم.
* مهمة لحماية الجسم ومقاومة الأمراض.

(٥) الأملاح المعدنية:

– الكالسيوم: يحافظ على صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبن والخضروات
– الحديد: وهو عنصر مهم للدم، ويوجد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات.

(٦) الدهون:

– توجد في: المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء والدهون.
* من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

(٧) الماء:

– يوجد الماء في كل ما نأكله، وهو عنصر مهم جدًا للإنسان.
– يُكون الماء ٦٠% من جسم الإنسان.
– من فوائد الماء التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (   )

(٢) الكربوهيدرات عنصر غذائي يُزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. (   )

(٣) للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات. (   )

(٤) أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. (   )

(٥) الماء النظيف ليس عنصرًا مهمًا لصحة الإنسان. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الصوديوم (د) السموم

(٢) يُعتبر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الماء

(٣) من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على العظام والأسنان....................... .

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفسفور (د) الماء

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يحتاج الجسم إلى .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

(٢) نجد الدهون الصحية في ....

(٣) يحتوي السمك على فيتامين ....

(٤) الحديد عنصر مهم لـ ....

السؤال الرابع: أجب عن السؤال الآتي:

– ما أهمية البروتينات؟

– ....

– ما أهمية الألياف للجسم؟

– ....

المحور الثالث (٣) نظام غذائي صحي

- أنواع العناصر الغذائية تساعد الجسم على الاستمرار في النمو.

يُعتبر الطعام جيدًا إذا احتوى على:

(١) كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.
(٢) الخضروات الداكنة اللون والفواكه.
(٣) الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.
(٤) منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض.

* أما الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوى على كمية كبيرة من الملح أو الدهون أو السكر فهي أطعمة غير صحية.

- يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة الجسم على النمو؛ لذلك يجب أن تقوم المدارس بمبادرات لحماية صحة الأطفال.
- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.



- **يحتوي طبق الكشري على:**

(١) الحبوب الكاملة: في الأرز والمكرونة.
(٢) البروتينات: في البقوليات.
(٣) الخضروات: الطماطم والبصل.

- يمكن أن نتناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة.



- الملوخية مع مرق الدجاج وجبة غذائية صحية.
- المحشي مع إضافة قليل من اللحم المفروم له قيمة غذائية.
- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر.

* يمكن ببعض التغييرات البسيطة أن نجعل أطباقنا صحية.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
(٢) لا يُعتبر الكشري وجبة غذائية صحية أو متوازنة. ( )
(٣)_البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحيحة. ( )
(٤) يجب ان يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من................ .
(أ) الفيتامينات (ب) النشويات (ج) السكريات (د) الدهون
(٢) تكون الوجبة الغذائية................إذا احتوت على كثير من الخضروات والفاكهة.
(أ) ضارة (ب) صحية (ج) غير مفيدة (د) غير صحية

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يحتاج..............................إلى وجبات متوازنة غنية لمساعدة الجسم على النمو.
(٢) يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات ....
(٣) الوجبات........................تحتوى على كمية كبيرة من الملح أو الدهون أو السكر.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) يحتاج الأطفال إلى غذاء متوازن	- القمح واللبن وقليل من السكر. ( )
(٢) تتكون البليلة من	- الأرز والبقوليات والطماطم. ( )
(٣) يحتوي طبق الكشري على	- لمساعدتهم على النمو. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي

- لماذا يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية؟
- ....

المحور الثالث (٤) الطعام غير الصحي



الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة:

- الوجبات السريعة مثل: مثل الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى.
- الوجبات الخفيفة مثل: - الترمس (به نسبة عالية من البروتين).
  - الذرة المشوي (غني بالألياف والفيتامينات والمعادن)
- الوجبات السريعة مغرية ولذيذة وسهل الحصول عليها ولكنها غير صحية.



الوجبات السريعة غير صحية بسبب:

(١) نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.

(٢) لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف.

(٢) تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

(٣) تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

(٤) تحتوي على كمية كبيرة من الملح.

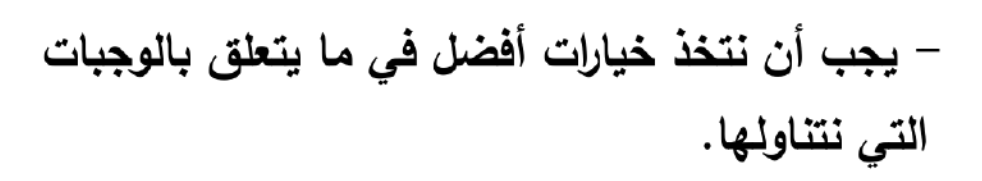
} كثرة هذه المواد ضارة

كيف نجعل الوجبات السريعة وجبة خفيفة وصحية؟

(١) يمكن تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية.

(٢) يمكن تناول الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات الغازية، أو طبق البليلة أو حمص الشام.




- يجب أن نتخذ خيارات أفضل في ما يتعلق بالوجبات التي نتناولها.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية.(   )

(٢) الترمس من الوجبات الصحية السريعة. (   )

(٣) الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكربوهيدرات (د) المعادن

(٢) يُعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية.

(أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (ج) الدجاج المقلي (د) الحلوى

(٣) تحتوي.................. على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامًا الغذائية.

(أ) البقوليات (ب) الوجبات السريعة (ج) الوجبات الصحية (د) الخضروات

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) تُعتبر الوجبات .... طعامًا غير صحي.

(٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من...................... .

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) نسبة الفيتامينات منخفضة	– غني بالألياف والمعادن. ( )
(٢) الذرة المشوي	– من الوجبات السريعة الصحية. ( )
(٣) البطاطس المشوية	– في الوجبات السريعة. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي:

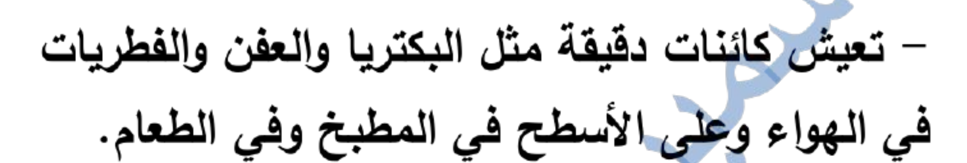
– ما السبب في أن الوجبات السريعة مضرة؟

– ....

المحور الثالث (٥) المحافظة على سلامة الطعام

الطعام الآمن للأكل:

– الأطعمة التي لا يتم حفظها بطريقة سليمة ومناسبة قد تسبب لنا أضرارًا وتكون خطيرة عند تناولها.



– تعيش كائنات دقيقة مثل البكتريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

– تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية ... بيئية دافئة ورطبة؛ ولهذا من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة باردة.

– بعض الأطعمة مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن إذا تُركت خارج الثلاجة لمدة ساعة إذا كان الجو حارًا قد تفسد وتمرض إذا تناولتها.

– الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تتخمر بعد فترة من الوقت تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة.

– كما أن ترك الطعام خارج الثلاجة يجذب الذباب والحشرات .

– يتعفن الطعام إذا تُرك فترة طويلة داخل الثلاجة.



إرشادات المحافظة على سلامة الطعام:

(١) استخدم الطعام الطازج فقط.

(٢) ضع اللحوم واللبن في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

(٣) اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.

(٤) استخدم لوح تقطيع نظيف وسكينة نظيفة.



(٥) اغسل يدك باستمرار بالماء والصابون، وارتدي قفازات.

(٦) إذا كان شعرك طويل فاربطه من الخلف أو قم بتغطيته.

(٧) امسح المنضدة في المطبخ بمعقم قبل وبعد إعداد الطعام.

(٨) ضع الطعام الذي لا تستخدمه في الثلاجة.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. (   )

(٢) يجب استخدام الأغذية الطازجة فقط عند تحضير الطعام. (   )

(٣) يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها. (   )

(٤) يتعفن الطعام إذا تُرك فترة طويلة داخل الثلاجة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) السبب الرئيس في فساد الطعام ....

(أ) الخل (ب) البكتريا والعفن (ج) الماء (د) الملح

(٢) الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يقل (ب) يَنضج (ج) يتعفن (د) لا يتغير

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) السبب الرئيس في فساد الأطعمة ....

(٢) يجب أن نضع الطعام داخل .... حتى لا تفسد.

(٣) من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) الخضروات والفاكهة تصبح لينة	– بالماء والصابون. ( )
(٢) ترك الطعام خارج الثلاجة	– إذا تُركت خارج الثلاجة مدة طويلة. ( )
(٣) اغسل يدك باستمرار	– يجذب إليه الذباب والحشرات. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي:

– كيف نحافظ على الطعام من التلف؟

– ....

المحور الثالث (٦) الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الطبيعي:



- هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الشراب الصناعي:

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية، وبه نسبة كبيرة من السكر.
- الشراب الصناعي كمية العناصر الغذائية الموجودة به قليلة جدًا.

* يمكن تحويل الشراب الطبيعي والشراب الصناعي إلى شراب مركز يُخلط بالماء.

طريقة إعداد الشراب وحفظه في المصنع:

(١) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على البكتريا.

(٢) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من التعفن والبكتريا.

* بعد ذلك تصبح زجاجة الشراب صالحة لوقت أطول دون أن تفسد.

- يجب أن يكون السكر المستخدم في صناعة الشراب نظيفًا.
- يجب إضافة السكر إلى الشراب الساخن ليسهل خلطه.

- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.(   )

(٢) يتم إضافة الليمون إلى الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا.(   )

(٣)الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.(   )

(٤)إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) المشروبات.............................. غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (ج) المعلبة (د) الطبيعية

(٢) يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون.............................. .

(أ) باردًا (ب) دافئًا (ج) ساخنًا (د) مُعقمًا

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

(٢) يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على.............................. .

(٣) الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير.............................. الطبيعي.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات	– للقضاء على البكتريا. ( )
(٢) إذا كان السكر غير نظيف في الشراب	– لأنه يحتوي على الفاكهة. ( )
(٣) تسخين الشراب الصناعي بحرارة عالية	– فإن الشراب يبدو داكنًا. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي:

– لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

– ....

المحور الثالث (٧) السلامة في المطبخ

كيف نحافظ على سلامتنا في المطبخ:

(١) استخدم البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك.

(٢) قم بإشعال عود الكبريت بعيدًا عنك عندما تُريد إشعال البوتاجاز.

(٣) اجعل مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

(٤) حافظ على سلامتك أثناء استخدام السكين لتقطيع الطعام.

(٥) لا تقطع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ثمنها رخيص ولكنها غير صحية؛ لأنها تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات الحرارة العالية.

- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير صحية، لأنها قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس):

(١) هي الأفضل؛ لأنها صلبة ومتينة.

(٢) تدوم لفترة كبيرة إذا إذا كان الفولاذ المقاوم للصدأ عالي الجودة.

(٣) خفيف الوزن لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية (الليمون – صلصة الطماطم).

(٤) الملاعق المصنوعة من الفولاذ لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.

- المواد البلاستيكية لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة.

- الملاعق المصنوعة من السيلكون صحية؛ لأن السيلكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني.



السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف الوتاجاز.(   )

(٢) يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. (   )

(٣) المواد البلاستيكية لا نترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة. (   )

(٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) من مميزات المقلاة الصناعية من الألومنيوم أن ....

(أ) ثمنها غالي (ب) لونها واحد (ج) ثمنها رخيص (د) تتفاعل مع الأطعمة

(٢) من مميزات الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ....

(أ) صلبة ومتينة (ب) خفيفة الوزن (ج) تدوم لفترة طويلة (د) كل ما سبق

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون...............عند خدش الطلاء.

(٢) المقلاة الألومنيوم تتفاعل مع الأطعمة ....عند تعرضها لحرارة عالية.

(٣) المواد ....لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) مقلاة الألومنيوم تتفاعل مع	– صحية ولا تخدش الأواني. ( )
(٢) نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ	– الأطعمة الحمضية مع الحرارة.( )
(٣) الملاعق المصنوعة من السيلكون	– لأنها لا تتفاعل مع الأطعمة. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي

– لماذا يُعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

– ....

المحور الثالث (٨) إعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد الطعام

أولًا: النظافة الصحية

(١) اغسل يديك جيدًا.

(٢) امسح كل الأسطح في المطبخ.

(٣) اغسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بالماء النظيف في أواني منفصلة.

ثانيًا: الإعداد

(١) تحقق من وصفة ما تريد إعداده.

(٢) تأكد من وجود المكونات التي تحتاجها.

(٣) استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

ثالثًا: طرق الطهي

(١) تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان؛ لأن القلي يجعل الطعام غير صحي.

(٢) عملية الخبز والشوي والتحمير في الفرن طرق رائعة للطهي.

(٣) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا.

(٤) لا تفرط (تُزيد) في طهي الخضروات؛ لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية بها.

رابعًا: طريقة التقديم

(١) ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

(٢) أضف الزينة إلى الطبق (شرائح الليمون – الفلفل الحار – البقدونس الخضراء)

(٣) تأكد من أن هذه الزينة تمنح الطعام طعمًا لذيذًا للطبق.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )

(٢) يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم. (   )

(٣) قلي الطعام يجعله صحي ومفيد. (   )

(٤) التحمير بالزيت يجعل الطعام دُهنيًا وغير صحي. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) من طرق الطهي غير الصحية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (ج) القلي (د) الإعداد على البخار

(٢) الإفراط في طهي الخضروات .... من العناصر الغذائية بها.

(أ) يُزيد (ب) يُقلل (ج) يكثر (د) يُعظم

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) طريقة .... الطعام من طرق طهي الطعام غير الصحية.

(٢) عملية الخبز والشوي والتحمير في .... طرق رائعة للطهي.

(٣) التحمير بالزيت يجعل الطعام دُهنيًا وغير ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) طهي الخضروات لفترة طويلة	- لتقطيع الطعام وإعداده. ( )
(٢) عملية الخبز والشوي والتحمير في الفرن	- يجعل الطعام غير صحي. ( )
(٣) يجب استخدام أدوات نظيفة	- طرق صحية للطهي. ( )

السؤال الخامس: أجب عن السؤال الآتي

- لماذا يجب عدم الإفراط في طهي الخضروات والفاكهة؟

- ....

المحور الثالث (٩) الإسعافات الأولية والسلامة

ماذا يوجد في حقيبة الإسعافات الأولية؟

(١) كريم لعلاج اللدغات:

- يُوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

(٢) الرباط الطبي:

- للف الإلتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع.

(٣) كريم مرطب:

- لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

(٤) الكمادات الباردة أو الساخنة:

- لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

(٥) المقص:

- لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

(٦) شاش معقم:

- لمعالجة الجروح المفتوحة.

(٧) الضمادات اللاصقة:

- لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

(٨) شريط لاصق جراحي:

- لتثبيت الرباط على الجرح.

الرقم المخصص لـ سيارة الإسعاف هو ١٢٣

حالات طارئة والإسعافات الأولية:

(١) سقوط شخص من أعلى سلم: نستخدم الشاش المعقم والمقص والشريط اللاصق والكريم المطهر والرباط الطبي والكمادة الباردة.

(٢) دخول شوكة في ذراع شخص: نستخدم الشاش المعقم و الشريط اللاصق والكريم لعلاج لسعة النحلة والملقط الطبي والمقص.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) يُستخدم كريم اللدغات في تثبيت الرباط على الجرح. (   )

(٢) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (   )

(٣) يُستخدم الكريم المرطب لتطهير الجروح والحروق والخدوش. (   )

(٤) نستخدم الكمادات لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات. (   )

(٥) حقيبة الإسعافات الأولية مهمة للإصابات البسيطة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة

(١) الضمادات اللاصقة تُستخدم في ....

(أ) لف الإلتواءات (ب) تخفيف الألام (ج) معالجة الجروح

(٢) في حالة الإصابة بلدغة حشرة يمكن استخدام ....

(أ) الشاش (ب) كريم علاج اللدغات (ج) القطن

(٣) الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو ....

(أ) ١٢١ (ب) ١٢٢ (ج) ١٢٣

(٤) نستخدم .... لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

(أ) المقص (ب) الرباط الطبي (ج) الكريم المرطب

السؤال الثالث: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) من مكونات حقيبة الإسعافات الأولية	– هو رقم ١٢٣ . ( )
(٢) الرقم المخصص لسيارة الإسعاف	– مهمة للإصابات البسيطة. ( )
(٣) حقيبة الإسعافات الأولية	– الضمادات اللاصقة. ( )

المحور الثالث (١٠) السلامة في المنزل

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟



- أحيانًا يحدث حريق في المنزل بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.
- فريق الإطفاء هو المسئول عن إخماد الحريق.

بعض المخاطر وخطوات السلامة منها

م	المخاطر	خطوات الحفاظ على السلامة
١	تسرب الغاز الطبيعي	١- غادر المنزل على الفور. ٢- لا تُضئ أي مصباح كهربي. ٣- اتصل برقم طوارئ الغاز ١٢٩ ٤- لا تَعُد إلى المنزل قبل أن يكون آمنًا.
٢	انقطاع الكهرباء	١- لا تفتح الثلاجة؛ كي تحافظ على برودة الطعام ٢- افصل الأجهزة الإلكترونية من القابس.
٣	الحرائق في المنزل	١- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز. ٢- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو بيكربونات الصوديوم. ٣- لا تستخدم الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت ٤- تأكد من وجود طفاية حريق في المطبخ. ٥- اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) عند حدوث حريق يجب الاتصال بخدمة الطوارئ ١٨٩. ( )
(٢) يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )
(٣) عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء. ( )
(٤) لإخماد حريق ناتج عن الزيت يجب استخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....
(أ) بنزين (ب) ماء نقي (ج) بيكربونات الصوديوم
(٢) عند حدوث تسرب للغاز يجب الاتصال برقم ....
(أ) ١٢٩ (ب) ١٢٤ (ج) ١٢٢

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يجب عدم .... أي مصباح كهربي عند وجود تسرب للغاز الطبيعي.
(٢)عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم.................... .
(٣) لا تفتح الثلاجة عند حدوث انقطاع لـ ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) غادر المنزل فورا	- الناتج عن الزيت. ( )
(٢) إيصال عدة أجهزة في سلك واحد	- عند حدوث تسرب للغاز. ( )
(٣) لا تستخدم الماء لإطفاء الحريق	- يمكن أن ينتج عنه حريق. ( )

المحور الثالث (١١) السلامة في استخدام الطلاء

- يجب أن نتَّبع أسلوب (خطوة خطوة) للحصول على أفضل النتائج.



- لطلاء غرفة يجب أن:

(١) نُحدد كيف نريد الطلاء أن يبدو.

(٢) اختيار لون الطلاء.

(٣) ما المعدات التي نحتاجها؟

(٤) ما احتياطات السلامة الواجب اتخاذها؟

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

(١) حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها:

- جهز كل الأدوات التي تحتاج إليها:

(طلاء للجدران – السلم – فُرش للطلاء بأحجام مختلفة – بكرة دهان)

(٢) حافظ على السلامة في استخدام السلم:

- تأكد من أن السلم في حالة جيدة وأن كل درجاته مثبتة جيدا، وضع السلم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.

(٣) احم نفسك:

- أثناء الطلاء:

- اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية.
- احم عينيك وأنفك ويدك بارتداء قفازات وقناع ونظارات الأمان.

(٤) خطر اندلاع حريق:

- قم بوضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن مصادر الحرارة.
- قم بوضع الطلاء بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- تأكد أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) من الضروري التفكير في احتياطات السلامة عند الطلاء. ( )
(٢) عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام. ( )
(٣) أول خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات التي نحتاج إليها. ( )
(٤) يجب وضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن مصادر الحرارة. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) أي من الأدوات الآتية نستخدمها أثناء الطلاء ....
(أ) مقص (ب) بكرة دهان (ج) شاش معقم

(٢) يجب عند بدء الطلاء التأكد من أن جميع النوافذ... .
(أ) مفتوحة (ب) مغلقة (ج) غير مفتوحة

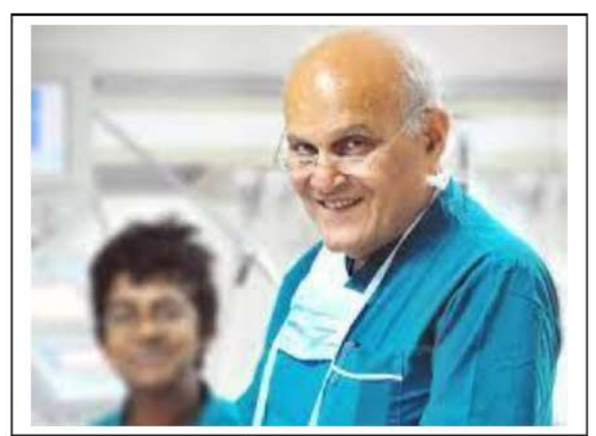
السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان... .
(٢) قم بوضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن مصادر................................. .
(٣) عند استخدام السلم يجب أن يكون السطح الموضع عليه................................. .

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) من طرق السلامة عند الطلاء	– في حالة جيدة ومتين. ( )
(٢) يجب وضع الطلاء في مكان	– ترك النوافذ مفتوحة. ( )
(٣) يجب أن نتأكد من أن السلم	– بعيدًا عن الحرارة. ( )

المحور الثالث (١٢) السير مجدي يعقوب



- ولد مجدي يعقوب في محافظة الشرقية.
- عمل في كثير من دول العالم
(مصر – أمريكا – المملكة المتحدة...)
- كان والده يعمل جراحًا.
- حصل على منحة لدراسة الطب في جامعة القاهرة وعمره ١٥ سنة.
- أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم.
- شارك في إجراء أول عملية قلب مفتوح في نيجيريا.

- أنشأ (مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب) في أسوان.
- يتم تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرعات.
- يقدم المركز خدمات طبية مجانية للشعب المصري.
- تعمل المؤسسة على بناء:

(مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب)

في القاهرة لتقديم علاج مجاني للأطفال والشباب من أمراض القلب.



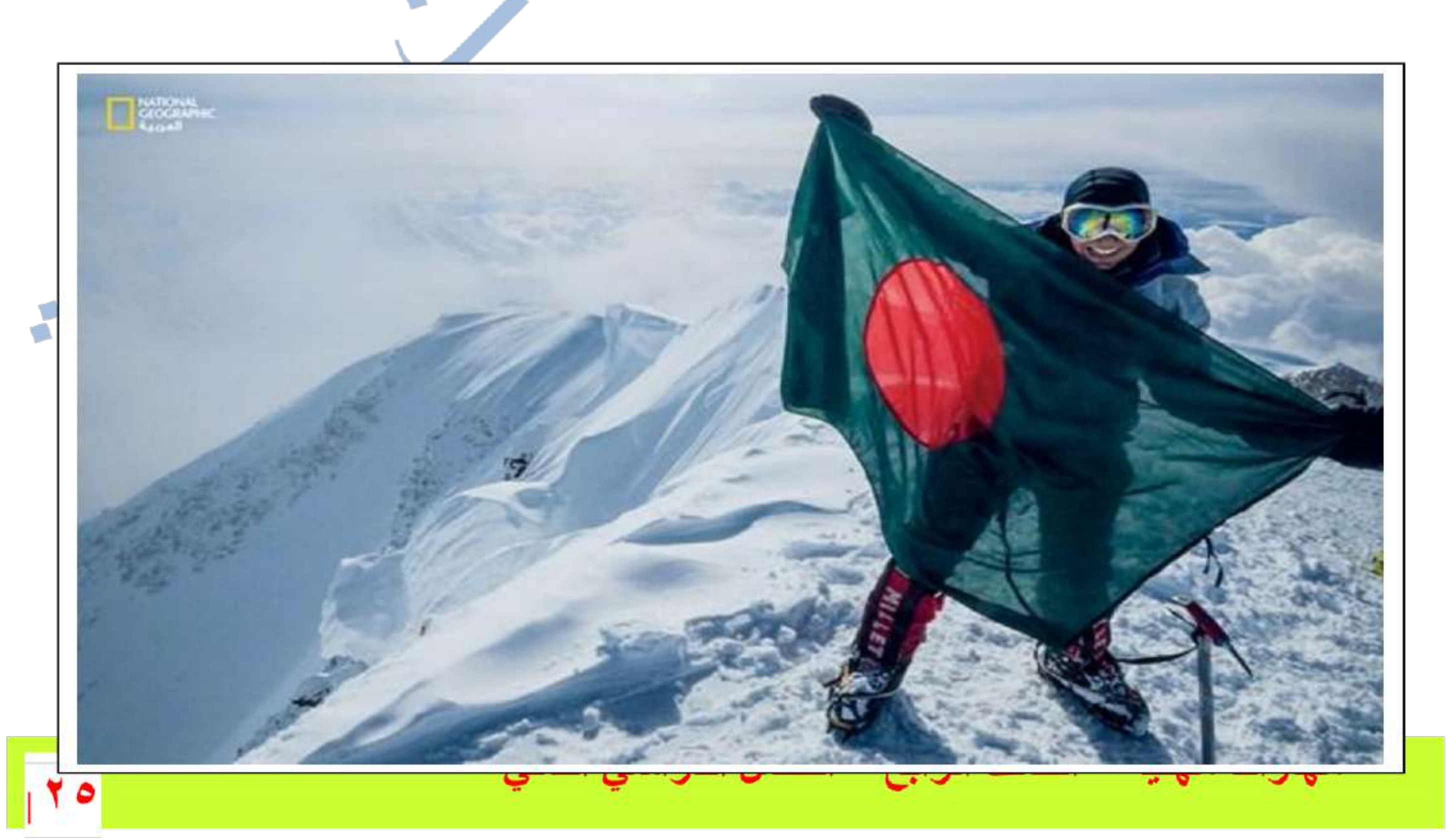
المحور الثالث (١٣) المستكشف النشط

- وصفية نزرين متسلقة جبال ناشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- هي أول شخص بنغلاديشي يتسلق (يصعد) القمم السبع.
- القمم السبع هي **(أعلى قمم جبال في القارات السبع).**
- كي تستطيع نزرين النجاح كان عليها الاهتمام بعقلها وجسمها.

- يحتاج جسمها إلى التغذية الصحيحة ليقدم أفضل أداء.
- تتبع نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا صحيًا.
- يتضمن نظامها الغذائي الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل:

(العدس – المكسرات – الفاصولياء)؛ لبناء عضلات قوية.

- تمارس نزرين التأمل والتفكير بانتظام؛ ليكون عقلها قويًا؛ لأنها بحاجة إلى اتخاذ القرارات الصائبة (الصحيحة) بسرعة أثناء تسلق الجبال.
- يجب عليها التخطيط والتحضير لرحلاتها والتحقق من سلامة أدواتها.



السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) وصفية نزرين متسلقة جبال ناشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك. (   )

(٢) ولد مجدي يعقوب في محافظة الإسكندرية. (   )

(٣) شارك مجدي يعقوب في إجراء أول عملية قلب مفتوح في نيجيريا. (   )

(٤) وصفية نزرين أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) تخصص د. مجدي يعقوب في جراحة ....

(أ) المخ (ب) القلب (ج) العين

(٢) مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب توجد في ....

(أ) أسوان (ب) أمريكا (ج) نيجيريا

(٣) وصفية نزرين ناشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك في ....

(أ) صيد الأسماك (ب) حماية الغابات (ج) تسلق الجبال

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(أسوان – مجانية – وصفية نزرين)

(١) تقدم مؤسسة مجدي يعقوب خدمات .... للشعب المصري.

(٢) أول شخص بنغلاديشي يتسلق (يصعد) القمم السبع هي................................ .

(٣) مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب توجد في ....

المحور الرابع (١) تصميم الحدائق وأنواع النباتات

- حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في الإسكندرية.
- تتيح (تسمح) الحدائق والمتنزهات مجالًا للمرح والتعلم.
- الحدائق مفيدة للبيئة فهي تقلل من تلوث الهواء؛ لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق (تنتج) غاز الأكسجين.
- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة بها والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبية) وألعاب الصغار والبرك الموجودة بها.
- يتم تصميم الحدائق بشكل منظم.
- يفكر المصممون في الحجم الذي ستكون عليه الأشجار والنباتات بعد نموها.

- يوجد بالحدائق نوعين من النباتات:



(١) نباتات حولية: أزهار ونباتات تنمو لمدة عام واحد فقط.

(٢) نباتات مُعمرة: نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر.

- من المهم التفكير أيضًا في الألوان والأشكال، بعض النباتات تكون زاهية وبعضها باهت، وأوراق النباتات منها الطويل والمستدير والشائك.
- من المهم التفكير فيمن سيستفيد من هذه الحدائق، فالبعض يحب الأماكن المفتوحة للركض (الجري) والبعض يحب الاسترخاء في الظل، وهناك من يحب المقاعد للجلوس والقراءة، وهناك من يحب الجلوس بجانب نافورة للاستمتاع بصوت الماء.
- الحدائق الكبيرة يتم تصميمها لتحتوي على مساحات مختلفة، يتميز كل جزء فيها بنشاط مختلف.



السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) تتشابه جميع الحدائق في تصميمها وشكلها. (   )
(٢) الحدائق مفيدة لأنها تقلل من تلوث الهواء. (   )
(٣) النباتات المُعمرة نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر. (   )
(٤) تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة. (   )
(٥) تتيح الحدائق والمتنزهات مجالًا للمرح والتعلم. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) النباتات الحولية تبقى لمدة .... فقط.
(أ) عام (ب) أسبوع (ج) يوم

(٢) النباتات .... نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر.
(أ) الحولية (ب) المعمرة (ج) فصلية

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) المساحات الخضراء تمتص غاز ....
(٢) تعتبر الحدائق صديقة للبيئة؛ لأنها تقلل من ....
(٣) من فوائد الحدائق أنها تنتج غاز ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) المساحات المشمسة بالحديقة	– تنمو لمدة عام واحد. ( )
(٢) أماكن الظل بالحديقة	– تُساعد على اللعب. ( )
(٣) النباتات الحولية	– تُساعد على الاسترخاء. ( )

المحور الرابع (٢) العناية بالأقمشة والملابس

- الثياب (الملابس) جزء من شخصيتك وتُظهر الكثير عنك.

أهمية الحفاظ على الملابس:

(١) العناية (الاهتمام) بالملابس والحفاظ عليها جيدة لفترة طويلة يوفر لك المال.

(٢) الحفاظ على الملابس يجعلك تشعر بالراحة.

(٣) الحفاظ على الملابس مفيد للبيئة؛ لأنه يقلل من استخدام الموارد.

عند شراء الملابس يجب أن تتعرف على:

طريقة غسل وكي وتخزين الملابس والتخلص من البقع

(١) غسل الملابس: يجب فرز الملابس حسب:

- اللون (البيضاء – الفاتحة – الداكنة).
- نوع القماش (الخفيفة – الثقيلة)، ومدى اتساخها.

* الكتان خفيف الوزن، والقطن متين (قوي) ويمكن غسل
* يتم إنتاج الحرير من دودة القز وهو ناعم ومتين.
* يتم إنتاج الصوف من الأغنام وهو دافئ ولا يتجعد.
* ملابس البوليستر مُضرة وليست صديقة للبيئة؛ لأنها مصنوعة من البترول.

قابل للكي على حرارة باردة (110 درجات مئوية كحد أقصى)
قابل للكي على حرارة متوسطة (150 درجة مئوية كحد أقصى)
قابل للكي على حرارة مرتفعة (200 درجة مئوية كحد أقصى)
غير قابل للكي

(٢) تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:

- تحقق من رموز الغسيل الموجودة.

(٣) معالجة البقع:

- عالج البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس.

(٤) المحافظة على الملابس لمدة أطول:

- استخدم المياه الباردة لغسل الملابي، وتجنب استخدام آلة تجفيف الملابس واستخدم حبل الغسيل.

(٥) كي الملابس:

- الملابس المكوية تبدو أكثر أناقة، اطلب مسلعدة شخص بالغ عند كي الملابس.

(٦) تخزين الملابس: خزن الملابس بعناية وبشكل مرتب.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. (   )
(٢) الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )
(٣) يجب معالجة البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس. (   )
(٤) كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة وجمالًا. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....
(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ناعمة ولينة

(٢) العناية بالملابس تُساعد على توفير.. .
(أ) المال (ب) الكهرباء (ج) الماء

(٣) يُمكن صناعة الملابس من مصادر مُضرة بالبيئة مثل................................. .
(أ) الأغنام (ب) الكتان (ج) البترول

(٤) يجب .... الملابس لتبدو أكثر أناقة.
(أ) غسل (ب) كي (ج) تخزين

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) المصدر الأساسي لقماش الحرير هو دودة ....
(٢) عند حدوث بقع في الملابس يجب معالجتها ....
(٣) يتم إنتاج الصوف من .... وهو قماش دافئ ولا يتجعد.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) قماش الصوف	- يوفر المال. ( )
(٢) كي الملابس	- مصدره الأغنام ودافئ. ( )
(٣) العناية بالملابس والحفاظ عليها	- يجعلها أكثر أناقة. ( )

المحور الرابع (٣) تصميم علامة تجارية

يجب تصميم حملة ترويجية (إعلانية)؛ لإقناع الناس بشراء أي منتج.

أهمية العلامة التجارية:

- تعتبر العلامة التجارية لأي شركة عن هوية هذه الشركة، وتعبر عن طبيعة وأهمية عملها.



الفرق بين بين العلامة التجارية والشعار:

- العلامة التجارية: تعبر عن هوية الشركة، وتخبرنا عما تقوم به الشركة.

- الشعار: هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة.

ما الأسئلة التي يجب الإجابة عنها عند وضع علامة تجارية:

(١) ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها؟

(٢) ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة؟

(٣) لماذا يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع الشركة؟



لماذا تُعد الصور المناسبة مهمة:

- تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز والرسوم المناسبة حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال.

اتصالات
etisalat

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) استخدام الصور ليس ضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )
(٢) الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. ( )
(٣) لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )
(٤) لا يوجد فرق بين العلامة التجارية وشعار الشركة. ( )
(٥) تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز المناسبة.( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) تُعبر العلامة التجارية للشركة عن .... الشركة.
(أ) لون (ب) هوية (ج) رمز
(٢) تُعبر .... عن هوية الشركة.
(أ) الصور (ب) الألوان (ج) العلامة التجارية
(٣) تستخدم العلامة التجارية الناجحة ....
(أ) الصور (ب) الصور (ج) كل ما سبق

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....
(٢) تعتبر العلامة التجارية لأي شركة عن .... هذه الشركة.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) العلامة التجارية	– الصور والكلمات والرموز. ( )
(٢) تستخدم العلامة التجارية الناجحة	– تُعبر عن هوية الشركة. ( )

المحور الرابع (٤) مبادئ التصميم الجيد

- عندما تريد شركة إطلاق مشروع لمنتج ما، فإن المصمم يفكر أولًا في الشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وطريقة استخدامه، كما ينظر المصمم إلى السوق المستهدف أو الفئة التي ترغب في شراء هذا المنتج.

مبادئ التصميم الجيد:

(١) التصميم الجيد هو الأيسر (الأسهل) في الاستخدام.

(٢) ليس ضروريًا أن يكون التصميم معقدًا؛ حتى لا يَصعب فهمه.

(٣) على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون.

- من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق، وهذا يعني أن نطلب مجموعة من الناس لتجريب المنتج.

- تُعرف هذه المجموعة باسم (مجموعة التركيز) فإذا لم يعجبهم المنتج تحسين تصميم هذا المنتج.

- يجب أن يُراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة أي إعادة تدوير المنتج أو إعادة استخدامه.

عناصر التصميم:

- عندما تقوم بتصميم منتج فأنت في حاجة إلى استخدام العناصر الأربعة التالية:

(١) لون المنتج. (٢) شكل المنتج.

(٣) حجم المنتج. (٤) تركيب المنتج.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات.(   )

(٢) شكل المنتج ليس من العناصر الأساسية للتصميم. (   )

(٣) على المصمم أن يفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها المستخدم. (   )

(٤) يجب أن يُراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

(أ) معقدًا (ب) سهلًا (ج) صعبًا

(٢) من عناصر التصميم ....

(أ) لون المنتج (ب) شكل المنتج (ج) كل ما سبق

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) من عناصر التصميم ....

(٢) من مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... في الاستخدام.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) يُراعي مصمم المنتج	– أن يكون سهلًا. ( )
(٢) السوق المستهدف هو	– مبادئ الاستدامة. ( )
(٣) من مبادئ التصميم الجيد	– الفئة التي ترغب في شراء هذا المنتج.( )

المحور الرابع (٥) الإعلان عن منتجك

الحملات الإعلانية:

- الإعلانات توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف الناس أي شيء عن المنتج.

أهمية الإعلان:

(١) يُساعد الإعلان على نقل المعلومات عن أي منتج أو خدمة.
(٢) الإعلان يوضح العلامة التجارية للشركة.
(٣) الإعلان يُقنع الناس بأهمية المنتج.
(٤) مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجاري.
(٥) الإعلان الجيد يجذب الناس ويثير اهتمامهم.

- أفضل الإعلانات عندما يقوم العملاء الذين جربوا المنتج بإقناع العملاء المحتملين بمدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري، يُطلق على هذا النوع من الإعلانات اسم (التسوق الشفهي)، ويُعتبر ذا مصداقية ولا يُنسى، فالشخص يهتم بسماع كلام الناس الذين يعرفهم ويثق بهم.

أمور مهمة لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

(١) ابتكار شعار:
- اكتب شعارًا يُعبر عن العلامة التجارية مكون من ٣ كلمات فقط، واربط الإعلان به.



(٢) القدرة على التنافس:
- اعرف كل جديد عن منافسيك، حتى تستطيع إعداد [illegible] إعلانية جذابة.

(٣) الصدق في الإعلان:
- يجب أن تكون صادقًا؛ حتى يثق فيك العملاء،
- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلات يُعتبر من الأشياء غير القانونية.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. (   )

(٢) الشعار يجب أن يكون أكثر من ٥ كلمات. (   )

(٣) الإعلان الجيد هو الذي يلفت انتباه العملاء. (   )

(٤) يجب أن تكون صادقًا؛ حتى يثق فيك العملاء، (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) إعطاء معلومات خاطئة في الإعلات يُعتبر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية　　(ب) القانونية　　(ج) اللائقة

(٢) يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسوق............................ .

(أ) الشفهي　　(ب) الجيد　　(ج) المبتكر

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة تفكير ....

(٢) يجب ان يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) الإعلان	- العلامة التجارية. ( )
(٢) الشعار يُعبر عن	- يُوفر المعلومات المهمة عن المنتج. ( )

المحور الرابع (٦) حسن فتحي

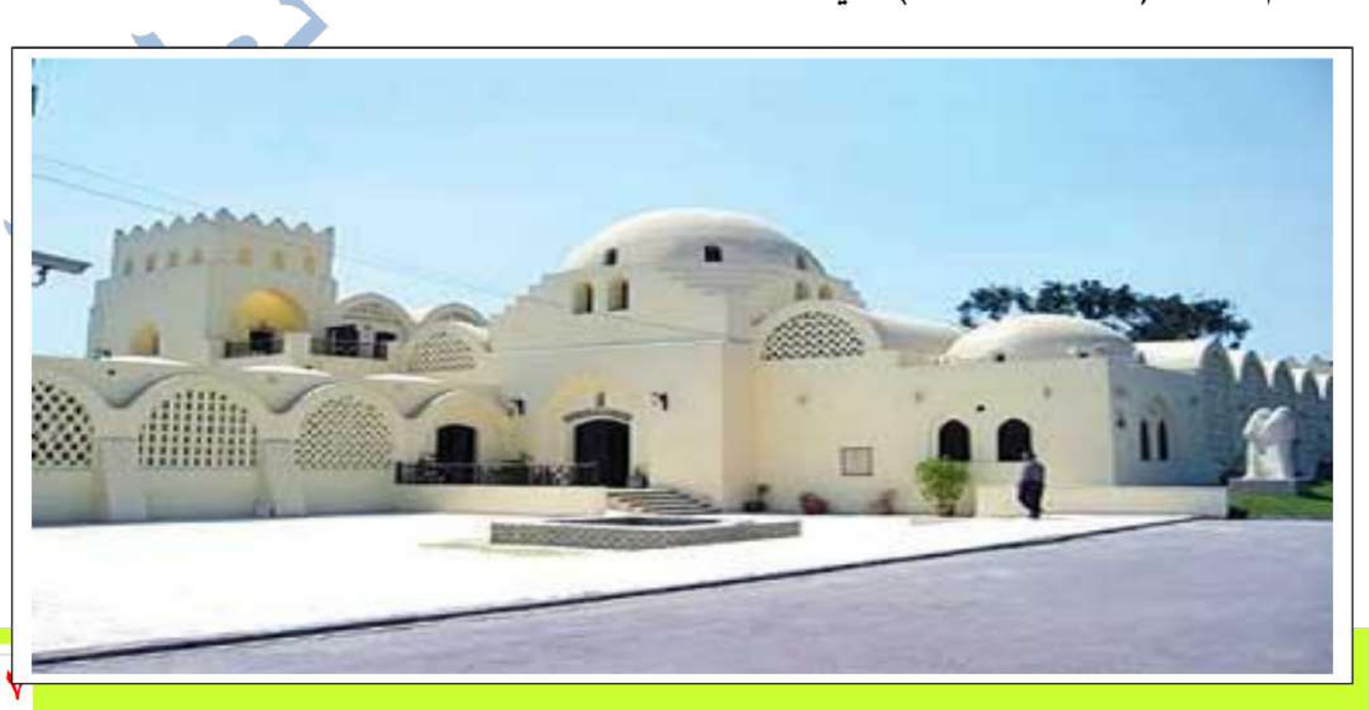
- حسن فتحي مهندس معماري وأستاذ جامعي.
- أُطلق عليه لقب (اسم) مهندس الفقراء.



- ولد حسن فتحي في محافظة الإسكندرية.
- درس الهندسة في جامعة القاهرة.
- من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.
- شجع على استخدام موارد البناء من الطبيعة مثل الطين.
- كان يُدرب السكان على صنع مواد البناء.
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا .

(عقارات سكنية – مدارس – أسواق – دور عبادة)

- صمم قرية (القرنة الجديدة) في الأقصر.



المحور الرابع (٧) المستكشف النشط

- نيرويا راو رسامة نباتية من الهند.
- تريد السيدة راو المساعدة في حماية الحياة النباتة في الهند.
- تعتقد أن على الأجيال الشابة أن يكونوا أكثر تفاعلًا مع الطبيعة.
- ترى أن الأشخاص يجدون صعوبة في فهم النبات والأشجار.
- يشمل مشروع السيدة راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها.
- تشارك العلماء حتى تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تعمل حاليًا على كتاب للأطفال عن النباتات والحيوانات في الهند.



السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(١) أُطلق على المهندس حسن فتحي لقب مهندس الفقراء. (   )

(٢) صمم المهندس حسن فتحي قرية القرنة الجديدة في الأقصر. (   )

(٣) نيروبا راو رسامة نباتية من جمهورية مصر العربية. (   )

(٤) ولد المهندس حسن فتحي في محافظة الإسكندرية. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(١) ولد المهندس حسن فتحي في محافظة ....

(أ) القاهرة (ب) الإسكندرية (ج) المنيا

(٢) كان حسن فتحي يعمل ....

(أ) مهندسًا (ب) طبيبًا (ج) مدرسًا

السؤال الثالث: أكمل الجملة الآتية

(١) نيروبا راو رسامة نباتية من ....

(٢) شجع حسن فتحي على استخدام موارد البناء من الطبيعة مثل ....

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(١) نيروبا راو	– مهندس معماري وأستاذ جامعي. ( )
(٢) حسن فتحي	– رسامة نباتية من الهند. ( )